



Un estilo de vida para mejorar el estado de animo y el bienestar

"QUE LA COMIDA SEA TU ALIMENTO Y EL ALIMENTO TU MEDICINA ."

HIPPOCRATES

Empiece el año nuevo con nuevos hábitos alimentarios (saludables)!

Para muchos, el año nuevo marca una época de nuevos comienzos, de mirar hacia adelante, hacia metas que queremos alcanzar. Un objetivo común es comer alimentos más sanos. A veces se trata de perder peso y otras de controlar mejor enfermedades como la diabetes o la cardiopatía. Sea cual sea el motivo, ¡no hay mejor

Que es una alimentación sana? .

El término "alimentación saludable" se menciona mucho en la cultura: en las consultas médicas, en los programas matinales de entrevistas, en las redes sociales y en las revistas. Incluso en este boletín mensual. Pero, ¿qué significa realmente?

Por definición, una alimentación sana es un patrón de comportamiento en el que elegimos sistemáticamente alimentos y bebidas que aportan a nuestro organismo los nutrientes que necesita para funcionar correctamente. Muchos de los alimentos que consumimos tienen un valor nutricional insuficiente o, en algunos casos, muy escaso.

Incluya en su dieta frutas y verduras frescas, cereales integrales, proteínas magras (pollo, pescado), lácteos bajos en grasa o leche sin lactosa, y alimentos bajos en grasas saturadas y azúcares añadidos.

Esto le ayudará a mantener un patrón alimentario más saludable.



El tamaño de la ración importa! Comer sano no solo tiene que ver con los tipos de alimentos que ingerimos, sino también con las cantidades. El tamaño de la ración es importante. Sin embargo, muchos de nosotros nos sabemos cual es el tamaño de ración recomendado. Si no está seguro, hay formas sencillas de averiguarlo.

1. Si los alimentos que consumes vienen en un envase (caja, bolsa, lata), la etiqueta nutricional te proporcionara esa (y otra) información útil!
2. Si los alimentos que consume son frescos (es decir, no están envasados), esta información está disponible en Internet. Asegúrese de consultar un sitio de confianza, como nutrition.gov o nutrition-value.org. El siguiente cuadro ofrece algunas pautas.

Grains:	Fruit and Vegetables:	Dairy and Fats:	Proteins:
1 cup cereal = Size of your fist	1 cup salad greens = a baseball	1 oz cheese = 2 dominos	3 oz chicken/ fish/meat = deck of cards
1 pancake = a DVD	1 baked potato = a computer mouse	1 teaspoon butter or oil = size of a thumbnail	1/2 cup lentils = 1/2 a baseball
1/2 cup rice/pasta = 1/2 a baseball	1 medium fruit = a baseball	1/3 of an avocado = 3 slices of avocado	3 oz shrimp = 6-9 large shrimp

Fuentes del boletín de este mes: se han tomado de un motor de búsqueda en línea que utilizó datos generados por IA. Todas las cifras son aproximadas y pueden variar según la marca, el tamaño de las porciones, etc...<https://www.heart.org/en/healthy-living/> <https://www.chnyc.org/portion-versus-serving-size/>

El Programa de Comida y Pensamiento trabaja para promover la concienciación y proporcionar asesoramiento a corto plazo sobre el importante vínculo entre la nutrición y la salud emocional. Para más información o para que le remitan al programa, póngase en

Este trabajo cuenta con el apoyo del Programa de Subvenciones Comunitarias del Hospital Beverly y Addison Gilbert y del Mass General Brigham.